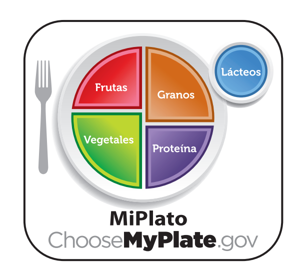
10 consejos
Serie de educación en nutrición

adultos activos

10 consejos para que los adultos incluyan actividad física en su estilo de vida



Mantenerse físicamente activo es importante para su salud. Los adultos que se mantienen físicamente activos tienen menos tendencia a adquirir enfermedades crónicas que los inactivos. La actividad física es cualquier forma de ejercicio o movimiento del cuerpo que usa energía. Gente de todas las edades, contexturas, tallas y habilidades se puede beneficiar con un estilo de vida activa.

1 empiece con actividades poco a poco, aumente la dificultad con el tiempo

Empiece lentamente si usted recién esta empezando a hacer activida física. Esto ayudará a prevenir lesiones. Después de algunas semanas incremente la frecuencia y el tiempo de su actividad.



2 haga latir su corazón

Para lograr los beneficios haga actividad física que requiera esfuerzo moderado por lo menos 2½ horas cada semana. Algunos ejemplos son: caminar a paso ligero, montar bicicleta, nadar y patinar. Distribuya sus actividades durante la semana, pero haga por lo menos 10 minutos cada vez.

3 ejercicios de resistencia para mantener los músculos y huesos sanos

Haga ejercicios de resistencia dos veces por semana. Actividades de fortalecimiento incluyen: levantar pesas, abdominales, ejercitar con las bandas elásticas y trabajo intenso en el jardín.

4 manténgase activo a través del día

Cada actividad cuenta, incluso las más cortas se van acumulando, algo es mejor que nada. Suba las gradas en vez usar el elevador, camine por 10 minutos en su tiempo de descanso y cuadre el carro lejos de su trabajo para caminar.

5 manténgase activo a su manera

Combine actividades; hay muchas maneras de mantenerse activo. Estos incluyen: caminar, montar bicicleta, bailar, practicar artes marciales, jardinería y jugar con la pelota. Pruebe diferentes actividades para ver cual de ellas le gusta más y adicionar variedad.

6 use el sistema de amigos



Las actividades con la familia o los amigos se disfrutan más que las actividades a solas. Júntese con un grupo para caminar, asista a clases de gimnasia o juegue con los niños afuera. Cree su grupo de apoyo; sus amigos le animarán a mantenese activo.

7 fije su meta y tome nota de su progreso

Planee actividad física con anticipación y registre sus avances. Es una buena manera de lograr su meta. Registre sus actividades con el “Physical Activity Tracker” en el SuperTracker.* Use la función “My Journal” para anotar lo que le gusta hacer de tal manera que pueda construir un plan perfecto para usted.

8 incremente su tiempo activo

Una vez que tenga una rutina de ejercicios, trate de incrementar su actividad física semanal. Cuanto más tiempo dedique a mantenerse activo, más beneficios de salud obtendrá.

9 incremente su esfuerzo



Adicione actividades más intensas una vez que haya logrado actividad física moderada por un período considerable. Puede lograrlo empezando a correr en vez de caminar, nadar o montar bicicleta más rápido, jugar fútbol y participar en danzas aeróbicas

10 ¡Diviértase!

La actividad física no debería ser una tarea. Le ayudará a sentirse y vivir mejor. Escoja actividades que disfrute y que se acomoden a su estilo de vida.

*Busque el “SuperTracker” en: https://www.SuperTracker.usda.gov.

DG TipSheet No. 30
Abril 2013
Center for Nutrition Policy and Promotion

USDA United States Department of Agriculture

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.